**Что же такое**

**простудные заболевания?**

**Под термином *«ПРОСТУДА»* - как их часто называют в быту, в медицине имеется понятие ОРВИ И ОРЗ.**

**Термин *«ОСТРОЕ РЕСПИРАТОРНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ" (ОРЗ) или "ОСТРАЯ РЕСПИРАТОРНАЯ ВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ" (ОРВИ)* охватывает большое количество заболеваний, которые проявляются похожими симптомами: повышенная температура тела, воспаленное горло, кашель и головная боль. И еще одно сходство, что все эти заболевания вызываются вирусами.**

***ГРИПП* – это чрезвычайно заразное инфекционное заболевание, опасное своими осложнениями: поражением сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы и органов дыхания.**

**Источник инфекции**

**Источником инфекции при всех вирусных инфекциях является больной человек.**

**Мы заражаемся вдыхая воздух с мельчайшими капельками слюны и мокроты, выделяемыми больными при кашле и чихании – *воздушно-капельный путь передачи.***

**А также при контакте с больными при рукопожатии, обмениваясь предметами личной гигиены (носовой платок, полотенце) и другими предметами быта (посуда, телефон, карандаши, игрушки и т.д.) – *контактно-бытовой путь передачи.***

**Симптомы гриппа**

**При всех простудных заболеваниях от заражения, т.е от проникновения вируса в организм, до развития болезни проходит несколько дней (1-14 дней) – этот период называется инкубационный. В это время вирус циркулирует в крови и отравляет организм своими продуктами жизнедеятельности, что проявляется характерными симптомами:**

* **высокая температура;**
* **слабость;**
* **кашель;**
* **головная боль;**
* **насморк;**
* **заложенность носа;**

**Прививка**

**Сегодня уже доказано, что основным методом специфической профилактики гриппа является вакцинация или как мы ее называем - прививка, что стимулирует организм к выработке защитных антител, которые предотвращают размножение вирусов. Благодаря этому, заболевание предупреждается еще до его начала. Вакцинацию лучше проводить осенью (сентябрь-ноябрь), поскольку заболевания гриппом начинают регистрироваться, как правило, между ноябрем и мартом.**

**После постановки прививки иммунитет вырабатывается в течение двух недель, поэтому вакцинация начинается заранее.**

**Во время проведения прививки вы должны быть здоровы. После проведения профилактической прививки в течение нескольких дней следует предохраняться как от переохлаждения, так и от перегревания и ограничить посещение публичных мест.**

**Профилактика**

**Каждый должен готовить свой организм не только к «встрече» с вирусом гриппа, но и другими вирусами, вызывающими простудные заболевания. В период с декабря по март необходимо обратить внимание на неспецифическую профилактику.**

**Для снижения заболеваний очень большое значение имеет выполнение санитарно-гигиенических норм:**

* **комфортный температурный режим**

**помещений;**

* **регулярное проветривание;**
* **ежедневная влажная уборка помещений с помощью моющих средств;**
* **переохлаждение снижает иммунитет, поэтому необходимо одеваться по погоде;**

**Меры личной**

**профилактики**

**Немаловажное значение имеют меры личной профилактики:**

* **прикрывайте рот и нос при чихании и кашле носовым платком (салфеткой), желательно использовать одноразовые, которые после использования необходимо выбросить в мусорную корзину;**
* **избегайте прикосновений к своему рту, носу, глазам.**
* **соблюдайте «дистанцию» при общении, расстояние между людьми при разговоре должно быть не менее 1 метра (расстояние вытянутой руки).**

**Мытьё рук**

**Соблюдение правил личной гигиены, а именно мытье рук очень важно при профилактике. Тщательно и часто мойте руки с мылом или протирайте их дезинфицирующими средствами. Казалось бы, что столь повседневное занятие, как мытье рук предельно просто, однако существуют некоторые правила.**

***Как правильно мыть руки?***

**Правильная техника мытья рук включает в себя использование достаточного количества мыла и промывания под проточной водой:**

1. **необходимо смочить кисти рук под струей воды;**
2. **намылить на ладони мыло и хорошо вспенить;**
3. **как минимум 10 секунд нужно обрабатывать кисти рук мыльной пеной, т.к. эффективность моющих средств зависит от их времени воздействия;**
4. **нужно хорошо потереть все пальцы, ладони и поверхность рук, почистить ногти; в этот момент руки под струей воды держать не нужно;**
5. **смыть мыло с рук под струей воды в течение как минимум 10 секунд;**
6. **во время мытья рук нужно избегать разбрызгивания воды;**
7. **руки нужно высушить – лучше всего для этого подходят одноразовые бумажные полотенца.**
8. **кран необходимо закрывать с помощью бумажного полотенца, т.к. до него перед мытьем всегда прикасаются грязными руками, следовательно, на кране могут находиться микробы.**
9. **использованное бумажное полотенце нужно выбросить в мусорное ведро, не дотрагиваясь до ведра руками.**

**Профилактика**

**Профилактика ОРВИ и гриппа состоит в общем оздоровлении и укреплении защитных сил организма, для этого необходимо вести *ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ* *ЖИЗНИ:***

* **достаточный сон, полезно спать при открытой форточке, но избегать сквозняков;**
* **правильное питание - ежедневное использование в рационе свежих овощей и фруктов позволит повысить общий иммунитет к вирусным заболеваниям.**

**Кроме этого, необходимо принимать аскорбиновую кислоту (витамин С), которые способствует повышению сопротивляемости организма. Следует отметить, что наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также цитрусовых: лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах.**

**Для профилактики в период эпидемий гриппа и простудных заболеваний необходимо:**

* **ежедневно употреблять чеснок и лук.**
* **больше гулять на свежем воздухе, заниматься спортом.**

**При первых признаках простуды необходимо провести экстренную профилактику:**

**интерфероном, гриппфероном, ремантадином, арбидолом.**

**Правила**

**использования маски**

**Правильное использование медицинской маски поможет уберечь себя от заражения вирусными инфекциями.**

**Одноразовую маску можно приобрести в аптеках, ватно-марлевую - несложно изготовить своими руками. В отличие от одноразовой маски, которую можно носить не более 2-х часов, ватно-марлевую повязку можно носить до 4-х часов, стирать и использовать многократно.**

**Всемирная организация здравоохранения дает следующие рекомендации относительно применения масок:**

* **маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;**
* **старайтесь не касаться закрепленной маски. Сняв маску, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;**
* **влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;**
* **не используйте вторично одноразовую маску;**
* **использованную одноразовую маску следует немедленно выбрасывать в отходы.**

**Особенности использования маски. Важно, чтобы больной человек надевал маску, а также здоровый при общении (уходе) за больным.**

**Я заболел.**

**Что делать?**

* **Свести к минимуму контакт с другими людьми, не посещать массовые мероприятия, стремиться, как можно меньше пользоваться общественным транспортом, избегать тесного контакта со здоровыми.**
* **Соблюдать постельный режим - народная мудрость гласит: «грипп любит, чтобы его вылежали» и медицина с этим согласна. Для избегания осложнений все дни болезни нужно не просто быть дома, а обязательно соблюдать постельный режим.**
* **Соблюдать привила личной гигиены, использовать маску.**
* **Пить много жидкости – минеральной воды, морсов и т.п.**

***Если в доме больной необходимо:***

* **разместить больного в отдельной комнате или отгородить его ширмой;**
* **выделить для больного отдельные предметы ухода, посуду, постельное белье;**
* **помещение, где находится больной, должно проветриваться несколько раз за день и быть теплым (температура комфорта - 20-21°С);**
* **проводится ежедневная влажная уборка с применением дезинфицирующих средств;**
* **при уходе за больным использовать маску, часто мыть руки.**